

運動能力を高める保育活動

犬 飼 己紀子

はじめに

現在、幼稚園・保育園で様々な運動保育の実践が行なわれている。素足の保育・裸保育・マラソン・水泳・各種ミニスポーツの導入・ブームのジャズ体操等、その内容は様々である。時折、これらの活動がテレビ画面に紹介されたりもするがそれらを見聞きする度に、もっと自然に保育活動に取り入れられる運動保育の実践が無いものか、と考えていた。そこで、A町保母研究会の協力を得て“運動能力を高める保育”の研究に取り組んだ。

ここでは、子どもの運動能力を高める事を目的として研究に取り組んだA町保育園の実践を紹介し、3年にわたる研究の中で、子どもたちの運動能力向上の経過と、その要因となった活動内容を基に、保育の中で運動能力を高めながら子どもが喜んで取り組める無理のない運動の取り入れ方を探ってみた。

〈A町概略〉 昭和60年12月1日調

総面積：66.41km²

総人口：8,483人

保育所数： 4園

園長： 2名

保母： 17名

給食： 6名

園児総数： 296名

運動能力を高める保育の実践を進めるに当たり、まず17名の保母の意識を統一する必要があった。

運動能力といっても、持久力・筋力や瞬発力、又柔軟性・巧緻性・敏捷性・協応性・平衡性といった調整能力、そして又これらの能力が組み合わされ1つの運動となる運動技能に至るまで、非常に幅の広い捉え方ができる。

3年以上にわたる研究に取り組むに当たり、上記運動能力について、年毎に的をしぼり、小テーマを設定する事とした。

〈研究経過〉

表 1 研究経過

テーマ 年・月	調整力を高める事をねらいとして	テーマ 年・月	筋力・持久力をねらいとした運動を取り入れて	テーマ 年・月	個々の能力の向上をめざして
58. 4	・ 保母代表と顔合せ	59. 4	・ 前年度反省	60. 4	・ テーマ設定
58. 4	・ 研究方向について意識統一		・ テーマ設定		・ 運動能力測定選定
	・ テーマ設定		・ 運動能力測定種目の選定		・ 活動内容について話し合い
58. 6	・ 運動能力測定種目の選定	59. 5	・ 運動能力測定（春期）	60. 5	・ 運動能力測定（春期）
	・ 活動内容についての話し合い	59. 6	・ 測定結果整理・作表・作図	60. 6	・ 測定結果整理・考察
58. 6	・ 運動能力測定（春期）		・ 活動状況報告	60. 7	・ 運動遊びの持寄り交換会
58. 7	・ 測定結果の整理・作表・作図	59. 7	・ 他地区の例をあげ勉強会	60. 10	・ 参考図書による勉強会
	・ 活動内容の検討・見直し	59. 10	・ 運動能力測定方法の統一	60. 11	・ 運動能力測定（秋期）
58. 11	・ 運動能力測定法の同一化調整	59. 11	・ 運動能力測定（秋期）	60. 12	・ 測定結果の整理・考察
58. 11	・ 運動能力測定（秋期）	59. 12	・ 測定結果の整理・考察		・ まとめ
58. 12	・ 測定結果の整理・作表・作図		・ まとめ		
	・ 春期測定結果との比較・運動内容との対比・考察				
59. 1	・ まとめ				
	・ 次年度テーマの構想				

I 調整力を高める事をねらいとして（昭和58年度）

1 テーマ設定と研究方向の意識統一

運動能力のうちでも、調整力系の能力については、神経系の支配によるところが大きく、そして、その神経系の発育・発達、5歳までに成人の約90%まで成長し、8歳でほぼ完成される（スキヤモンの発育・発達曲線）。このことから、幼児期に神経系が支配する運動能力である調整力系の運動を行なっておく事は、非常に重要な事と言えよう。そこで、初年度のテーマを「調整力を高める事」としてスタートした。

運動保育の実践を勧めている森林氏には、「運動保育を進めていく上で、もっとも大切な事は、スポーツが本来持っている精神に立ちかえる事である。その精神とは、幼児教育の原理とも共通している。」とし、アマチュアスポーツのあり方「スポーツは、人々が、楽しみと、より良く生きる為に他から求められる事無く、自らの能力に応じて行なう自由な身体活動である。」

(日本体育協会)の言葉を借りて、運動保育も「楽しみと自由な身体運動」でなければならない事を強調している。

A町における運動実践でも「強要されるものでなく、本人が自ら進んで取り組むような楽しい活動とする」の意識統一をし研究を進めた。

2 内容・方法の検討

調整力について体育科学センターでは、調整力専門委員会を中心に研究を進めている。ここでは、表2に示されるように調整力系の能力を3つに分け、その運動の系統化を行なっている。

A町においては、この分類を表3のように考えてみた。回転動作は、平衡能力に影響されるものが大きいと考え、移動系から独立させ、又跳躍系を移動系とは別に考え分類してみた。この4つの系列をA町の4園で分担し、そこに含まれる運動を中心に各園で取り入れ運動活動を進める事とした。

表2 基本的な動作とその分類(体育科学8)

カ テ ゴ リ ー	動 作 の 内 容
Stability 平衡系	たつ・かがむ・まわる 等
Locomotion 移動系	のぼる・はう・かわす 等
Manipulation 操作系	かつぐ・つかむ・なげる 等

表3 基本的な動作とその分類・担当園(A町保母会)

調 整 力	園	カテゴリー	動 作 の 内 容	遊 び の 内 容
	a 園	移 動 系	・いろいろな歩き ・走り ・変化のある地形の歩走 ・いろいろなステップ	・鬼ごっこ、かけっこ、山のぼり 階段、はしご段、だるまさんがころ んだ他、ボールくぐり、スキップ、 ツーステップ他
	b 園	回 転 系 (平衡系)	・たてに転がる、横に転がる ・さかさになる ・身体をゆする ・まるくする	・マット遊び(前・横・後・側転) ・鉄棒(前回り、逆上がり他) ・トンネル
	c 園	操 作 系	・まわす ・投げる、捕る ・転がす、ける ・つく、打つ	・縄とび、ボール遊び、自転車 ・竹馬、コマ、羽根つき ・まりつき、バドミントン、フープ ・野球、積木、ブランコ
	d 園	跳 躍 系	・高く、遠く跳ぶ ・くり返し跳ぶ ・とびつく、とびおりる	・川越え、ゴム跳び ・カエル、うさぎ跳び等 ・跳び箱、トランポリン

4園で、各系列に含まれる運動を意識して活動に取り入れる事により、その能力の向上をねらった。系列を意識の中におき、バランスを考えて、他の運動を取り入れる配慮をした。

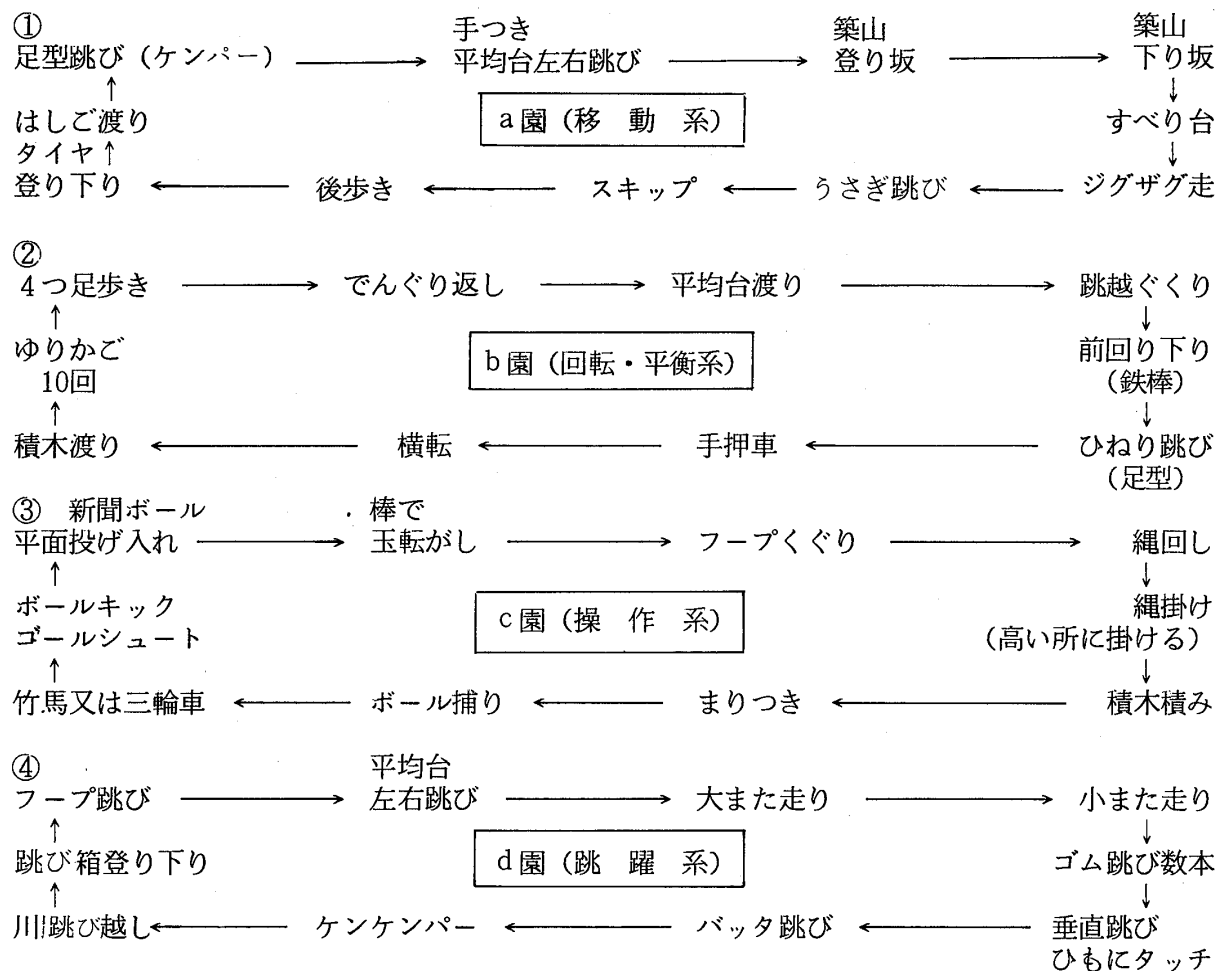
活動内容には、子どもが興味を持てる運動を選出し、それを組合わせ10種類程を順次行なっていく方法、「サーキット運動遊び」を取り入れる事とした。実施頻度は、毎朝体操の後、20分程度とした。

運動をサーキット遊びで取り入れると、単発の運動が組み合わされている事で違った趣が出てくる。又、一度流れをつかむと、短時間でねらいが充足される。組合わせの変化で時や場所・年齢の違いをも問わないなどの利点が考えられる。そこで4園で図1のようなサーキット遊びが組まれた。

〈サーキット実施留意点〉

- 危険箇所、未熟な運動の部分に保母がつく。
- 能力に合わせ、課題に柔軟性を持たせる。
- 慣れてきたら、新しい変化を加えていく。

図1 昭和58年度サーキット遊び



3 運動能力測定

サーキットを実施する前に運動能力測定を実施した。測定を実施するに当たり、その意味をはっきり把握しておこうと考えた。

松井三雄氏は、体育測定について次のように述べている。「体育実践においては、体育に関する客観的知識によって始めて児童・生徒に対して、有効・適切な体育事態を用意する事ができる。さらにその事態において、如何なる反応が生じ、如何なる結果が生まれるか、をある程度の確かさを持って予知する事ができる。そして、この知識を正確にするには測定が必要で、ここに体育測定の重要な意味がある。」としている。

これを幼児の運動能力測定におき替えてみると、いろいろな事態に対して、より適切な運動保育を行なっていくためには、その客観的知識の1つとなる運動能力測定の正確な結果が有効であるとなろう。

これを基本の考え方とし、調整力を主にした能力を見ようという事から、先にあげた4系列

表4

昭和58年度 運動能力測定結果表

(A町保育研究会)

園別	種目 年令	まりつき 20回以上	回 転	縄 跳 び 20回以上	25m 走	5 m 両足跳び	スキップ 習 得 児	逆上がり	立幅跳び
a 園	5 歳	$\frac{17}{38}=44.8\%$	$\frac{22}{38}=59.2\%$	$\frac{19}{38}=50.0\%$	5.88 秒	6.4 回	$\frac{31}{37}=83.5\%$	$\frac{8}{36}=22.3\%$	107.0 cm
	4 歳	$\frac{1}{45}=2.2$	$\frac{17}{45}=33.3$	$\frac{0}{45}=0$	6.69	8.46	$\frac{26}{45}=57.8$	$\frac{3}{45}=6.6$	90.6
b 園	5 歳	$\frac{3}{24}=12.5$	$\frac{24}{24}$	$\frac{1}{24}=4.2$	5.89	5.6	$\frac{12}{24}=50.0$	$\frac{7}{24}=29.2$	106.7
	4 歳	$\frac{5}{33}=15.2$	$\frac{2}{33}=6.1$	$\frac{0}{33}=0$	6.45	7.62	$\frac{15}{33}=45.5$	$\frac{3}{33}=9.1$	96.1
c 園	5 歳	$\frac{12}{28}=42.8$	$\frac{6}{30}=20.0$	$\frac{12}{30}=40.0$	5.54	7.7	$\frac{28}{30}=93.3$	$\frac{11}{30}=36.7$	90.1
	4 歳	$\frac{5}{20}=25.0$	$\frac{0}{20}=0$	$\frac{2}{20}=20.0$	6.59	9.5	$\frac{10}{20}=60.0$	$\frac{1}{20}=5.0$	80.8
d 園	5 歳	$\frac{5}{10}=50.0$	$\frac{8}{10}=80.0$	$\frac{2}{10}=20.0$	5.50	5.6	$\frac{10}{10}=100.0$	$\frac{0}{10}=0$	111.4
	4 歳	$\frac{1}{10}=10.0$	$\frac{7}{11}=63.6$	$\frac{0}{10}=0$	6.40	7.1	$\frac{6}{11}=54.5$	$\frac{0}{11}=0$	98.5
合 計	5 歳	$\frac{37}{100}$	$\frac{36}{78}$	$\frac{34}{102}$	$\frac{556.55}{97}$	$\frac{632.1}{97}$	$\frac{81}{101}$	$\frac{26}{100}$	$\frac{10246.7}{100}$
	4 歳	$\frac{12}{108}$	$\frac{26}{109}$	$\frac{4}{108}$	$\frac{643.10}{98}$	$\frac{822.04}{100}$	$\frac{59}{109}$	$\frac{7}{109}$	$\frac{9595.2}{105}$
平 均	5 歳	37.0	46.2	33.3	5.74	6.5	80.2	26.0	102.5
	4 歳	11.1	23.9	3.7	6.56	8.2	54.1	6.4	91.4

表 5

昭和 58 年度 運動能力測定個人別記録表

a 保育園

種目 No. 区 切	まりつき 20回以上	前 転	縄 跳 び 20回以上	25m 走	5 m 両足跳び	スキップ 習得 児	逆上がり	立幅跳び
1 男	×	○	○	5.26 秒	5.5 回	○	○	129 cm
2 "	×	○	×			○	○	106
3 "	×	○	○	5.41	5	○	×	118
4 "	○	○	×	5.23	6	○	×	135
5 "	×	×	×	5.74	7	×	×	80
6 "	×	○	○	5.64	6.5	○	×	125
7 "	×	×	×	6.18	7	○	×	108
8 "	×	×	×	6.64	7	○	×	110
9 "	○	×	×	5.64	7	○	×	110
10 "	○	○	○	5.53	6.5	○	○	110
11 "	×	×	×	4.99	4.5	×	×	115
12 "	×	×	×	5.22	6.5	○	×	110
13 "	×	○	○	5.48	5.5	○	×	112
14 "	×	×	×	6.03	5	×	×	109
15 "	×	×	×	6.31	8	×	○	97
16 "	×	×	×	5.73	5	×	×	87
17 "	×	○	×			○		93
18 "	×	○	×	6.53	7	○	×	84
19 "	×		×		7			
男平均	15.8%	50.0%	26.3%	5.72	6.2	72.2%	23.5%	107.2
20 女	○	○	○	5.95	8	○	○	105
21 "	○	×	×	6.62	7	○	×	91
22 "	○	○	○	5.87	5	○	×	118
23 "	○	○	×	7.02	8	×	×	84
24 "	○	○	○	6.38	8	○	×	101
25 "	○	○	○	6.09	7	○	×	108
26 "	○	○	○	6.02	9	○	×	82
27 "	×	○	×	5.79	5	○	×	105
28 "	○	○	○			○	×	120
29 "	×	×	○	6.31	8	○	×	87
30 "	○	○	○	5.80	6	○	○	123
31 "	×	×	×	6.11	6	○	×	111
32 "	○	×	○	5.65	5.5	○	×	129
33 "	○	○	○	5.53	5	○	○	120
34 "	○	○	○	5.92	5.5	○	×	113
35 "	×	○	○	6.00	6.5	○	×	118
36 "	×	○	○	5.64	6	○	○	92
37 "	○	×	○	6.09	6	○	×	91
38 "	○	×	×	5.72	6	○	×	129
女平均	73.7%	68.4%	73.7%	6.03	6.5	94.7%	21.1%	106.7
全平均	44.7%	59.5%	50.0%	5.88	6.4	83.5%	22.3%	107.0

を意識し、次の8種目の運動能力測定を実施する事とした。

〈運動能力測定とその方法〉

- 移動系 { ○25m走……30mを走り、25m地点で時間を計測
○スキップ……リズムカルに跳び続ける事ができたら——○
- 回転系 { ○前 転……転がり、立ち上がりがスムーズにできたら——○
(平衡系) { ○逆上がり……できたら——○
- 操作系 { ○まりつき……20回を目安とし、20回つけたら——○
○縄 跳 び……20回を目安とし、20回跳べたら——○
- 跳躍系 { ○5m両足跳び……5mの幅を両足跳び何歩で跳び終えるか、歩数を計測
○立 幅 跳 び……5cmおきに、カラーテープを床に貼る
- (90 …赤 95 …青
100…黄 105…緑等) 5 cm以下は目測。

測定結果については、各園で個人別記録表を作成し、4園で持ち寄ったものを年齢別・園別・男女別に整理した。又園別平均・A町の平均もまとめてみた。(表4・5)

以上の一覧表を元に、次の4種類のグラフに整理し、各グラフから考察をした。

○棒グラフ……能力向上の幅を見る。(図2)

○線グラフ……能力向上の経過を見る。(図6)

○月齢別分布図……平均値で計れない個人の能力を見る。

月齢による能力差を見る。(図7)

○円グラフ……全測定における能力のバランスを4園の比較から見る。(図3)

4 運動内容の見直し

夏の暑い時期、プール遊びとも重なり、サーキット遊びが中断されたため、秋に向けて再度サーキット遊びの内容を検討し合った。

サーキットの進め方についても慣れてきた保母等は、新たな工夫を加え、サーキットを組んだ。以下は、サーキット遊びを取り入れてみての保母の感想である。

〈サーキット遊びを行なったの感想〉

イ. サーキットに組んだ事によって全員がいろいろな固定遊具に触れて遊ぶ事ができた。

ロ. 1つの遊具でも、サーキットを何回も組み替える事によって、いろいろな方法で使う事ができた。

ハ. 子ども自身が、運動遊びに興味を持ち、工夫して遊べるようになった。

5 能力の向上 (図2)

6月と11月に実施した運動能力測定結果の比較をし、能力の向上を見た。(図2)

○25m走（移動系）

移動系担当のa園の能力向上が目立つが、他園において、4・5歳児ともに6月の結果より11月の結果が劣っている園が目立つ。これは、A町の気候条件から、11月末の測定日の気温が低く能力が十分に発揮されなかった事が伺える。又、テスト方法において、保母の立つ位置、声のかけ方などの違いにより測定結果に差が生ずる事が指摘された。今後の測定における方法を充分検討する必要があると考えた。

○立幅跳び（跳躍系）

跳躍系担当ではないb園、年長の能力の伸びが目立つ。b園では、遊戯室の床に測定時のテープを貼ったままにし、遊びにつなげて活動を行っていた。普段の活動の中で「今度は何色まで跳ぶぞ。」と意欲的に遊んでいた事が、能力の向上につながったのではないかと考えられる。

○逆上がり（回転系）

幼児期における逆上がりは、筋力と共に逆さ感覚が重要な決め手になってくると考える。逆さになった時、脚をどの方向に蹴り上げ、どの方向に筋力を使ったら良いのかの判断は、平衡感覚に左右されるものと考え、回転系の測定種目に加えた。

結果は、4歳児の成功率に比較し、5歳児の成功率の伸びが目覚ましい。このことから運動種目としては、5歳児の活動に是非取り入れていきたい種目であると考ええる。

○まりつき（操作系）

秋期のサーキット種目の中に取り入れた園が多かった。4歳児にとって、20回は難しい回数であったようだ。しかし、子どもの側に20回を境に○×が付けられる事が知らされなければ、測定種目としては、何歳児対象としても、楽しんで行なえる種目であると考ええる。

操作系担当C園・全体の伸びが、他園に比較して大きく、運動の効果が現われている。又、年長児男・女の違いがはっきりと現われた。一般に多く行なわれている「ボール投げ」の運動能力測定においては、男児の成績が優位となる事が報告されているが、「まりつき」における成績で、女児優位の結果が出た事は興味深い。

6 58年度まとめ（図3）

サーキット運動遊びを中心に1年間進めてきて、能力面において、実施前に比較して4園の能力が平均化されてきた事がわかる（図3）。又、基本能力を知る為の運動能力測定、25m走・立幅跳びに比較し、基本動作が組み合わさって1つの運動となっている逆上がり・縄跳び等の種目で、練習効果の大きい事がわかった。この事からも幼児期は、持っている基本能力をうまく使いこなす事を覚える年齢、すなわち、調整力のつく年齢という事が言えよう。

4・5歳児を比較してみると、4歳児の11月の測定結果平均で、5歳児6月の時点の結果を上回っているものが多く（図2）、半年早く能力を獲得した事になり、次年度の研究に期待が持てた。引続き、サーキット運動遊びを含めたいろいろな運動を行ない、次年度新たに持久力・筋力系の運動の効果についても研究を進める事とした。

図 2

昭和 58 年度 運動能力測定向上幅

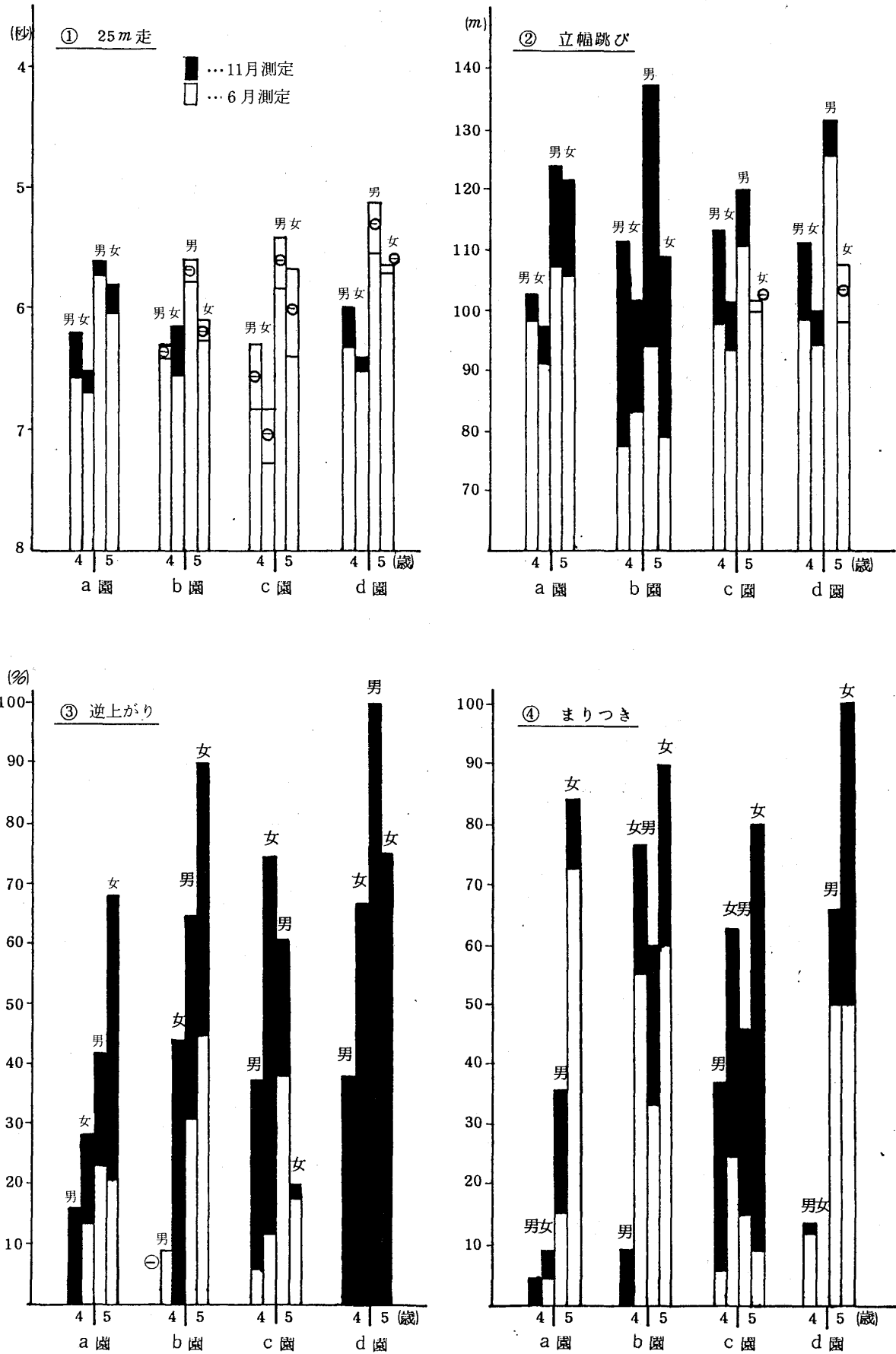
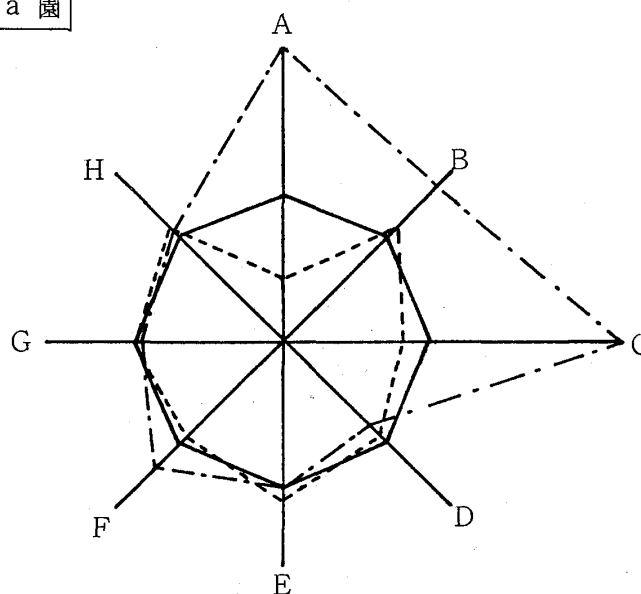


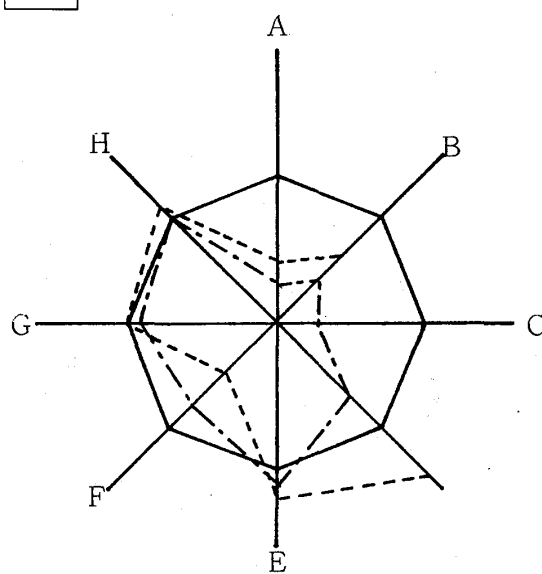
図 3—1

昭和 58 年 第 1 回 (6 月) 運動能力測定結果 (5 歳児)

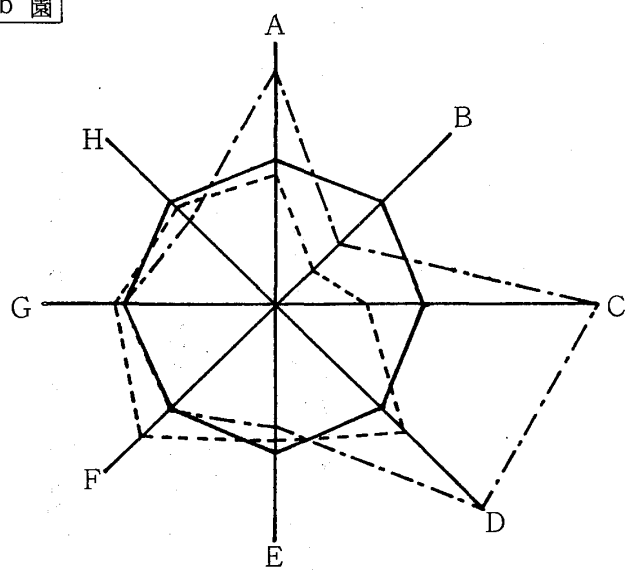
a 園



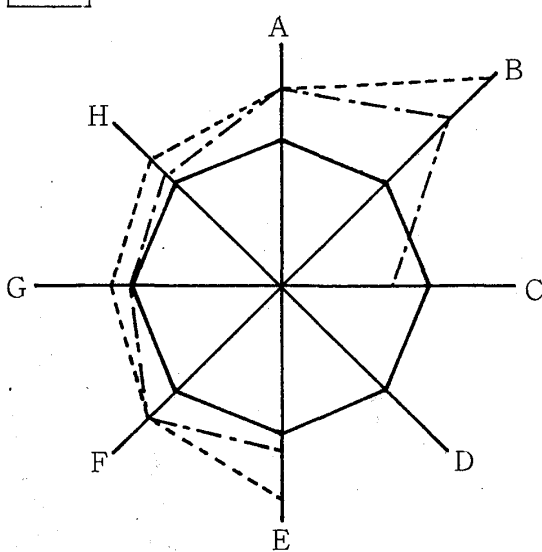
c 園



b 園



d 園



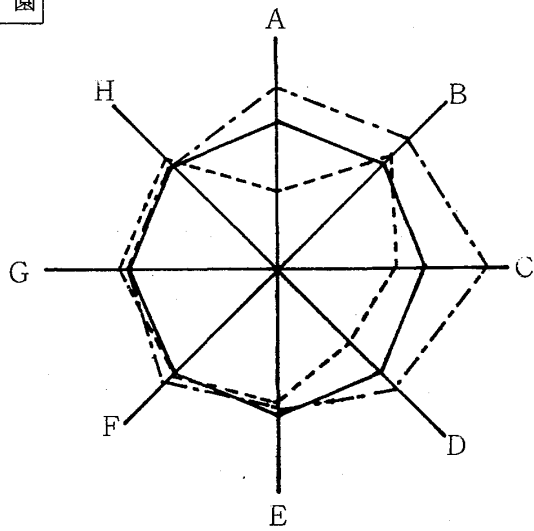
A……まわりつき20回以上できた子の割合
 B……前転立上りができた子の割合
 C……縄跳び20回以上できた子の割合
 D……逆上がりのできた子の割合
 E……5m両足跳びの回数の平均
 F……スキップのできる子の割合
 G……25m走の早さの平均
 H……立幅跳びの距離の平均

—— 町内保育園4園の年長児の総平均
 - - - - - その園の男子の平均
 - · - · - その園の女子の平均

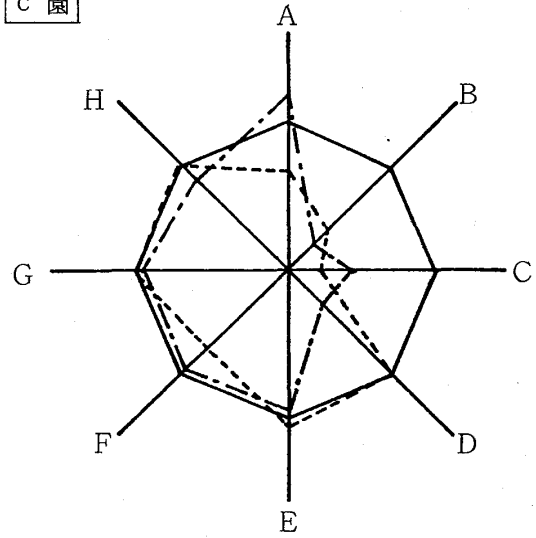
図 3—2

昭和 58 年 第 2 回 (11 月) 運動能力測定結果 (5 歳児)

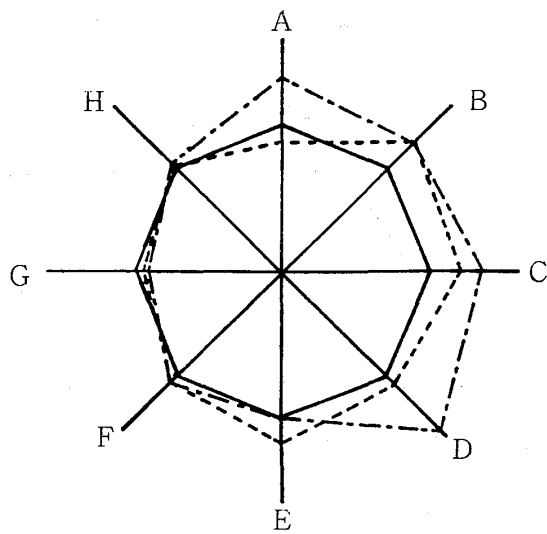
a 園



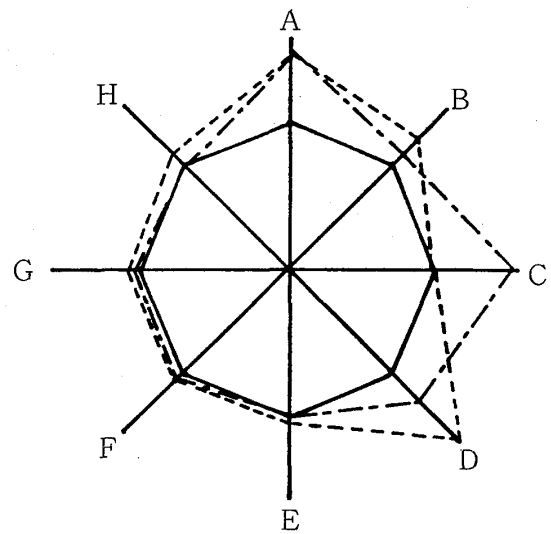
c 園



b 園



d 園



II 筋力・持久力を主とした運動を取り入れて（昭和59年度）

1 テーマ設定

持久力は、筋力と共にスタミナを現わす言葉として用いられる。持久力が向上するという事は、呼吸循環器系における機能が発達し、酸素の摂取の効率が良くなる事である。

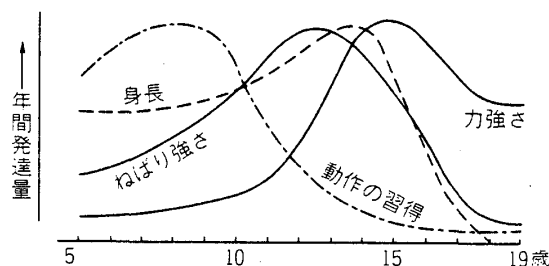


図4—① 運動能力はいつごろ
発達するか（宮下）

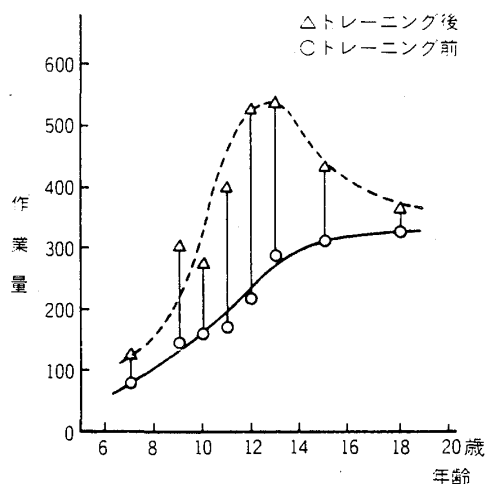


図4—② 年齢別筋作業量の
トレーニング効果（猪飼）

運動能力や体力が発達する年齢を図4から見ると、調整力系（動作の習得）は7～8歳、呼吸循環器系（作業量）は12～13歳、筋力系（力強さ）の伸びは15～16歳でそれぞれピークに達している。このことから、持久力運動を考えると、与える時期とその強度を考える必要があるが、ねばり・頑張りといった精神面での発達発達を考えた時には幼児期においても持久力系の運動を取り入れる事は見逃せないと思う。又、健康面から見ても呼吸器系の適度な刺激は意味深い事と言えよう。

そこで59年度は持久力・筋力系の運動を新たに加え、子ども達の反応を見ると共に持久力運動の取り入れ方を探ってみた。

2 活動内容、方法

持久力系の運動については、集団遊びを持続的に行なう事と、マラソンの2種類の方法を考えた。筋力系については、前年度に続き、サーキット運動遊びの中に含んで行なっていく事とした。

〈活動と分担〉

a 園……集団遊びを全園児で行なう。

b 園……集団遊びを各クラスごとに行なう。

c 園……マラソン（毎朝800m程の平坦路）

d 園……マラソン（毎朝800m程の登下のある小道）

毎朝体操の後、各園で設定したコースのマラソン又は、集団遊びが実施された。

マラソン・集団遊びの分担を決める際、保母等が走る事を嫌い、分担決定に手間取った事が印象深い。結局、走るコースに恵まれているとの理由で、c・d園がマラソン分担園となった。

集団遊びについては、a園が全園一斉に行なう事とし、b園は年齢差があると遊びが制限されると考え、クラス別集団遊びの実施となった。

他、時折サーキットを行なうという方法で開始した。

〈マラソン実施留意点〉

○絶対に無理をさせない。

○子どもの健康状態について、注意と観察を怠らない。

○保護者との連絡を密にする。

3 運動能力測定

2年目という事で測定にも慣れてきた為第1回の測定を1カ月早め、5月に実施する事ができた。

測定は次の6種目である。持久力系の能力測定を3種目加えた。そして、測定に長時間かける事は好ましくないと考え、前年度測定種目の中で評価のはっきりしない種目、又5歳児にはやさしすぎる運動課題と思われる種目（5m両足跳び・前転・スキップ）については、測定種目から除いた。又、25m走・まりつきについては時間的に余裕が無く、今年度は除く事とした。

〈運動能力測定とその内容〉

前年度比○縄 跳 び……続けられるだけ跳び回数を記録

前年度比○立幅跳び……前年度同

前年度比○逆上がり……前年度同

筋持久力○ぶら下がり……棒下懸垂で時間を計測

持 久 力○3分間マラソン…トラックに10m間隔に印を置き、3分のレコード音楽に乗って走り、曲が終った時点での距離を計測

筋持久力○連続片足跳び……30mの直線を片足ケンケンで往復し、続けられた距離を計測

4 活動経過

マラソン実施園においては、d園でジャリ道・坂道も含まれたが、続けているうちに、ジャリ道で転ぶ子がいなくなり、坂道では一気にかけ上がる子も出て来た。

c園では最初自由に走らせていたが、前後の差が開き後ろ寄りの子に次第にやる気が見られなくなった為、並ばせて走ったところ全員元気に楽しく走れるようになった。同じ悩みを持っていたd園とも連絡を取り合って並ばせて走る事を実施した結果、やはり全員が楽しく完走できるようになった事が報告された。

マラソンと集団遊びについて、保母は次のような感想を持っている。

〈マラソンを取り入れての感想〉

- イ. 当初は、速い子と遅い子に大きな差があったが、継続しているうちに差が小さくなった。
- ロ. 坂道も一気にかけ上がれるようになった。
- ハ. 途中で中弛みがあった。いつも遅くなる子は劣等感を抱き嫌がった。しかし、子ども同志の励まし合い等で、頑張るようになった。
- ニ. 4・5歳児がいつも一緒に走っていた為、他の活動の折にもまとまって行動できるようになった。

〈集団遊びを行っての感想〉

- イ. 最初10分位がやっとであった遊びも、長続きするようになった。
- ロ. クラス集団意識から園集団の意識へと変わってきた。
- ハ. 避難訓練において短時間で集合できるようになり、消防署員に誉められた。
- ニ. 縦割り保育にもスムーズに入れた。
- ホ. 子ども達だけで自発的に集団遊びをするようになった。

以上の感想の他、4月にマラソンを嫌がっていた保母が自分の身体に起こる良い変化を含め、子ども達と毎日走り続ける事の素晴らしさを話してくれた。

5 能力の向上

5月と11月に実施した運動能力測定結果の比較から、能力の向上を見た。

○3分間マラソン（持久力）

測定に慣れてきた子ども達の協力があり、保母の心配をよそに計測がスムーズに運んだ。

レコードが止まると全員が立ち止まり、計測がしやすかった。集団遊び等でレコードに合わせ走って遊んだ成果かと思われる。

11月の測定では、d園の4歳児男児を除いた全園で50～100mの距離の伸びが見られた。

○連続片足跳び（筋持久力）

5月の測定において、30mの往復コースで実施したところ何回も往復する子が出てきた為、11月の実施ではトラックでの計測とした。平均距離も驚く程伸びている。又個人別に見ても、5歳児で100m以上跳び続けた子が8人も居り、2度驚かされた。

○ぶら下がり（筋持久力）

この種目においては、5月測定結果より11月の結果が劣る園が多く見られる。これは、先に述べた通り気候条件による影響が大きく、冷たい鉄棒が精神面での頑張りを抑制した事が推測

図 5

昭和 59 年度 運動能力測定向上幅

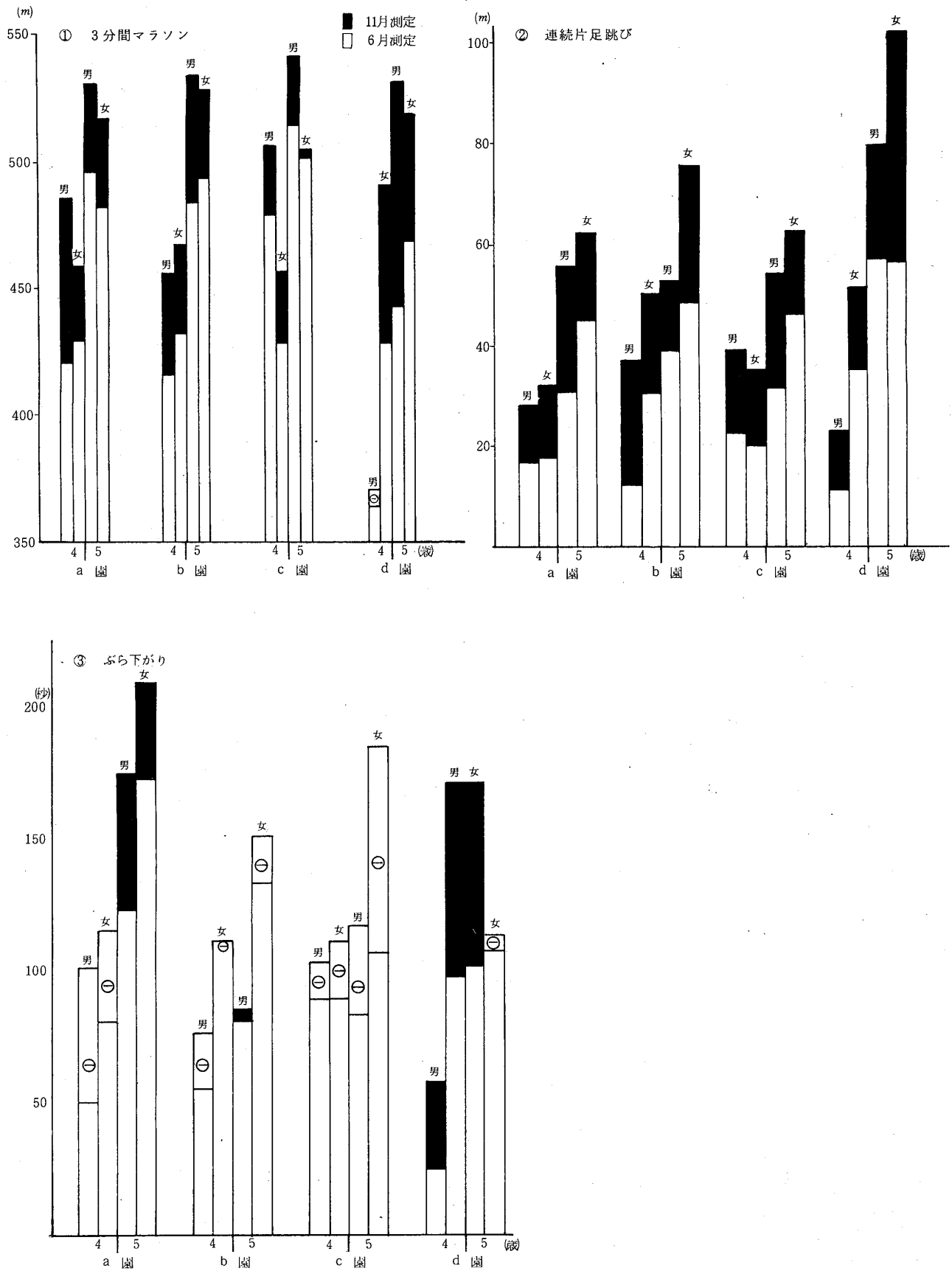
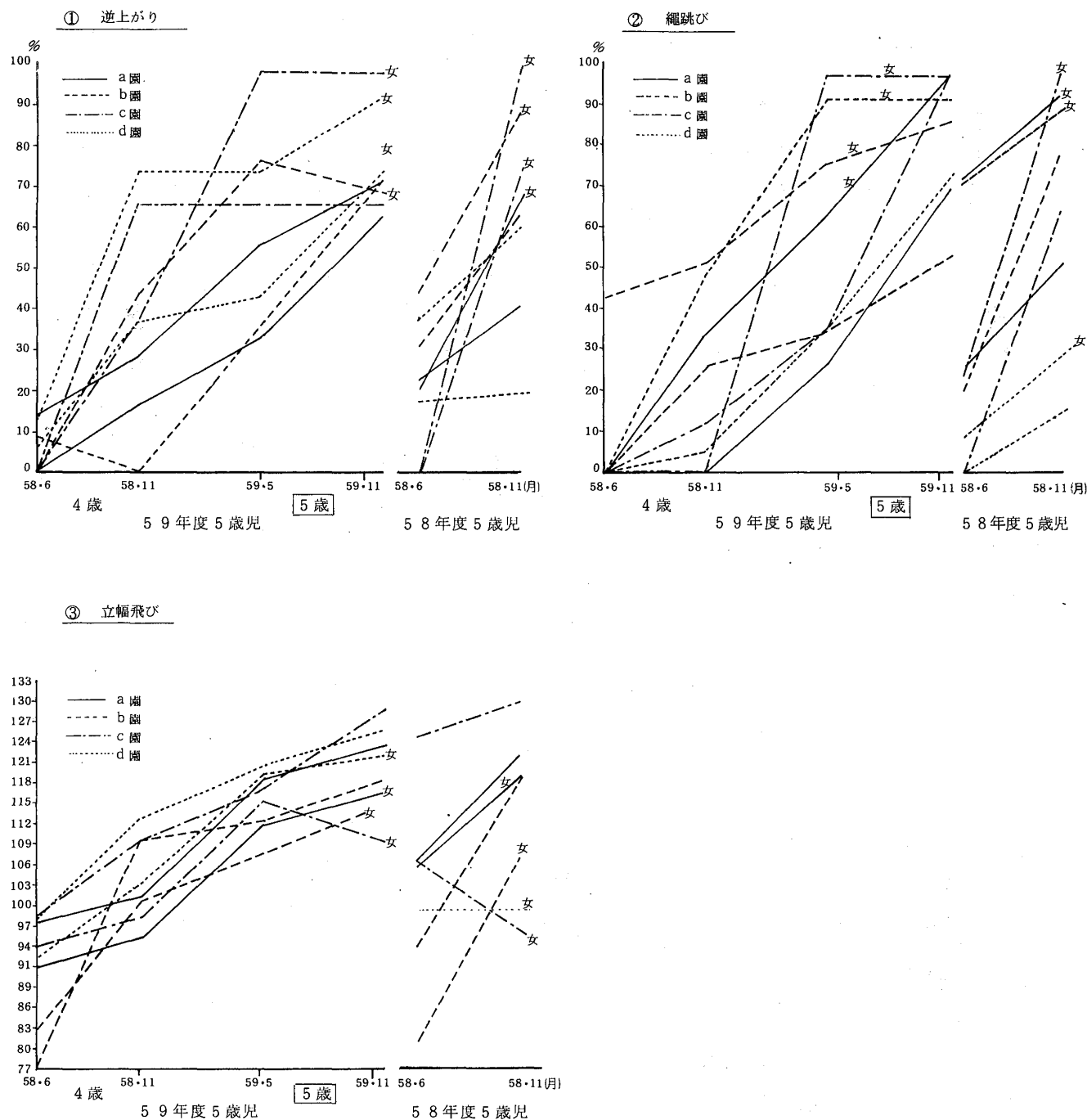


図 6

昭和58・59年度 5 歳児 ・ 運動能力測定結果の比較



される。

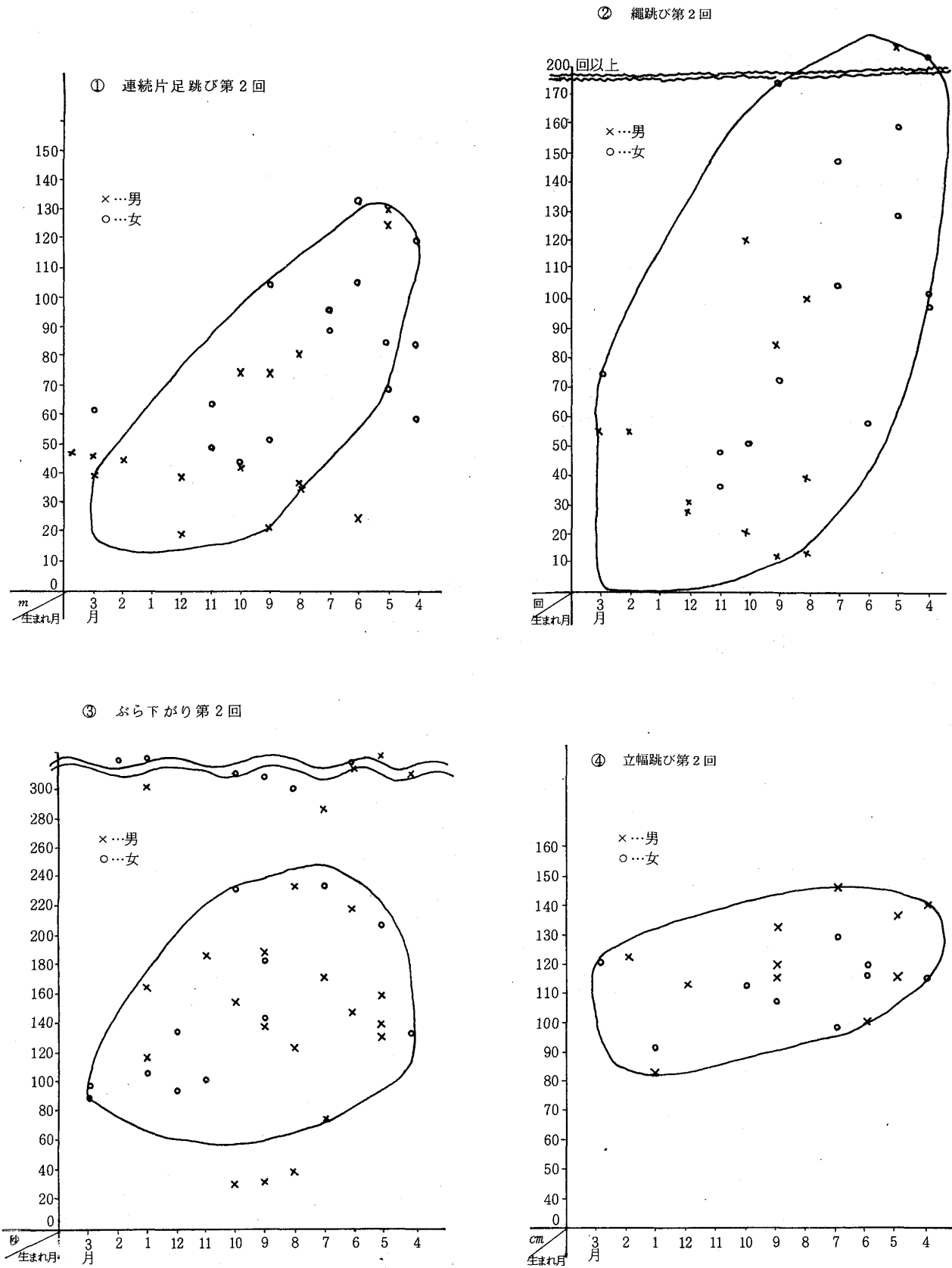
○逆上がり・縄跳び・立幅跳び

2 年目に入るこの測定種目 3 種目について、59年度 5 歳児の能力の向上の経過を58年度 5 歳児のそれと比較してみた。

58年11月の 4 歳児の成績を見て、59年度への期待を持ったとおり兩年の 5 歳児・11月の測定結果を比較すると、59年度はどの種目においても、4 園の格差が少なくなり、尚且つ高い位置にきている事がわかる。

図 7

昭和59年度 運動能力測定結果、個人記録分布図



よく保育の現場においても、課題を与える時期（レディネス）を考えて指導すべき事が言われるが、この結果から見ると難かしいと思われる課題であっても安全を配慮し、楽しく与えていく事を考えたならば、より高い運動能力獲得の効果が現われると言える。

6 59年度まとめ

持久力系の運動を取り入れて、子ども達の能力の素晴らしさを感じた。しかし、運動能力測定結果の数値的な伸びや精神的なねばりの向上は、成功感とは異なり、喜びにつながりづらい。伸びた内容が子ども等の目に直接見えない事から指導する側の保母にとって、難かしい点があった。今後、持久力を含め成功感に直接つながらない運動については保母の指導の言葉や態度を工夫し対処できるよう検討の必要があると考える。

継続して行なってきた3種目の測定結果からは、2年間の運動活動の成果を見る事ができた。

しかし、平均値で計ってきたこれまでの測定評価から個人個人に目を移してみると、大きな問題があった（図7）。園の格差は縮まったものの各園での個人差が非常に大きかったからである。

そこで次年度は個人に目を向け、評価の下位にある子の能力の引き上げをねらい、研究活動を進めたいと考えた。その結果として平均が引き上がる事を期待した。

III 個々の能力の向上を目指して（昭和60年度）

1 テーマ設定

研究開始当初、月齢別能力分布図を作成し、若年齢における月齢による能力差を見ようと考えた（図7）。どの分布図においても、月齢の若い左に下がった分布状態となっている。しかし、それよりも月齢差に関係なく、能力の個人差が大きい事に気付く。そこで、60年度は、能力測定において測定結果の下位にある子の能力を引き上げ、分布図に描かれた風船を浮き上がらせる事をねらいとし進めていく事とした。

2 内容と方法

保母等が2年の運動活動を通じ、活動内容について独自の工夫が多く見られるようになってきた事から、運動内容とその取り入れ方については各園にまかせ、実施する事とした。

それに加え3年目に入り活動が一定化する事を避ける為、各園で今までに無い思い切った活動方法を考え、園の実状に合わせて取り入れていく事を提案した。それに対し、次の様な活動

予定案が組まれた。

a 園……○サーキット・集団遊び（下位の子を中心とした内容を多く取り入れる。）

○月1度、半日自由保育でたっぷりと遊ばせる。

b 園……○下位の子に対して保育全般指導の中で引き伸ばしていきたい。

c 園……○楽しく行なう中で、結果として体力向上につなげていきたい。

○サーキット

d 園……○毎日のマラソン・サーキット

○下位の子を中心にした内容を含む活動を多く行なう。

運動内容について保母等にまかせて決定してもらったところ、昨年の分担決定でマラソンを謙っていたd園でマラソンを継続する事にしたところからも、保母の意気込みが感じられた。

3 運動能力測定

3年間の経過が読みとれるものを優先して選んだ。加えて過去に行なったものから、測定法と評価法が子どもの能力を知るうえで妥当であると思われる種目も選択した。

〈運動能力測定と実施年度〉

測定種目	実施年度
○立幅跳び	58年・59年・60年
○縄跳び	58年・59年・60年
○逆上がり	58年・59年・60年
○25m走	58年・／・60年
○まりつき	58年・／・60年
○ぶら下がり	／・59年・60年
○片足跳び	／・59年・60年

4 内容の見直し

3年目、活動内容が一定化せぬよう研究会の1日を保母が持ち寄った運動遊びの紹介に取り、子どもが喜んで取り組む遊びの工夫を交換し合った。

又能力が下位にある子を意識し「運動べたな子の運動保育」（「運動保育の進め方」森林編）を参考に子どもの特徴別運動指導法を研究した。

〈運動べたな子の運動保育〉

イ．運動神経の鈍い子の指導

機能を高める為にはただ繰り返し運動を行なう事が有効である（保母は楽しく運動を繰り返す工夫が必要）。

ロ．過活動児の指導

表 6

① 個人記録表

昭和 60 年 A 町保母会

① 肥満な子への指導

K 男 6 歳 0 ヶ月 (S 60 年 11 月)

〔生育状況〕 歩行開始 1 歳 2 ヶ月 カウプ指数 3 歳-24 4 歳-22.4 5 歳-24.7 身体運動をともなう遊びにはのってこない。

時々の様子	指 導	子どもの反応	備 考
<p>4 歳 マラソン</p> <ul style="list-style-type: none"> 走るのを喜ばない 	<ul style="list-style-type: none"> 10月頃より近くの農道を毎朝走る。 いつも 1 番後なので保母が一緒に走る。 2 列で皆と同じペースで走る。「ファイト、ファイト」のかけ声で走る。 「K 君、マラソンは遊んできてはだめなんだよ…。」 なるべく K 君と同じペースで毎日走ってやる。 皆より先に出発する。 	<ul style="list-style-type: none"> 走るのを喜ばない。 400m 程走ると歩くがマラソンは楽しみで参加している様子 途中花をとったり遊びながら来る。 2 日程同じペースで走ったが、又以前と同じにもどる。 「うんわかった」「そうするよ。」 途中家庭であった事等話しながら走る事は苦にならない様子 皆と一緒に到着するのでごきげん 「ぼくはだめだ…」の一言全たくその気にならない。 皆のやるのを見ている。 回す中へ跳び込もうとしている。 何度もやるうち 3 回程跳ぶ。「毎日やろうよ。」と言う。 自分だけ違う事をしているのをいやがり、皆のそばで跳ぶまねをしている。 「センサーなわとびやろうよ…」毎日誘いに来る。 「アッすごいなー、あしたはもっととべるかなー。」 	<ul style="list-style-type: none"> 心臓への負担を考え保健婦に相談
<p>5 歳</p> <p>他児よりあまり遅いので 100m 程早く出発させる。他の子に追い越されぬようがんばる。</p>			
<p>4 歳 縄跳び</p> <ul style="list-style-type: none"> 縄に興味を示さず、振り回したり、縛りつけ遊んでいる。 少しずつ皆と一緒にやる気をおこしてきた。 <p>5 歳</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 人跳びもやる気になるが「跳べない。跳べない」と言う。 <p>満 5 歳</p> <ul style="list-style-type: none"> 3・4 回跳べ興味を持ち登園するとすぐ縄を持ち出しとぶようになる。 少しのジャンプだが 71 回跳ぶ。 	<ul style="list-style-type: none"> 興味を持つよう見ているところでやる。 長縄とびを一斉保育にとり入れる。 「面白いからやろうよ…」と誘う。 片手に縄を持たせジャンプの繰返しをする。 K 君を中央に皆で「いち…にい…さん」と数えてやると一緒に跳ぼうとしている。 毎日何回とべたか K 君のグラフをつくる。 	<ul style="list-style-type: none"> 「センセーなわとびやろうよ…」毎日誘いに来る。 「アッすごいなー、あしたはもっととべるかなー。」 	<ul style="list-style-type: none"> 迎えに来る母親に園での様子を話す。又着替えの用意をしてもらう。
<p>4 歳 鉄 棒</p> <ul style="list-style-type: none"> ぶら下り 3 秒「手がいたい。」 <p>5 歳</p> <ul style="list-style-type: none"> 運動会、皆が逆上りをする中で、自信満々で「足かけ下り」をやってみせ、大拍手を貰う。 	<ul style="list-style-type: none"> 運動会競技に鉄棒を入れる。 「そんなことないよ、逆上りはできなくても他の事ができるかもね…」 足かけ下りをやってみせる。 「手は足をしっかりかけてからはなすんだよ。」 ゲームは喜んで参加、機会あるごとに集団遊びを与える。 運動会後毎降園ごと 15~20 分ゲームをする。 	<ul style="list-style-type: none"> 「エッぼくは鉄棒だめだ。」と言う。 「どんなこと、ほんとにあるだ。」 「じゃあ先生やってみて…」 片方づつ足をかける事を考える。 何度も 1 人でやっている。 「センセー見てて。」保母が側に居るだけで安心の様子 新しいものより気に入ったゲームを何度もやりたがる。 	<ul style="list-style-type: none"> 母より朝布団の上で手を合わせ「今日もなわとびが沢山できますように」と祈っている。
<p>集団遊び</p> <p>3 歳 いすとり、ボール渡し</p> <p>4 歳 ネコとネズミ、嵐々大あらし</p> <p>5 歳 多種</p>			<ul style="list-style-type: none"> 汗ぐっしょりになり毎日下着を着替えて帰る。

② 個人記録表

昭和60年A町保母会

② 運動ベタな子

K男 3歳10ヶ月(昭和60年11月)

〔状況〕 常時よだれを出している。一斉保育の運動遊びもしない。

時々の様子	指 導	子どもの反応	備 考
3歳 体操 ○ 友達のやるのを見ていて自分はやらない。 平均台 ○ 1本の時はやらない。 マラソン ○ すぐにやめてしまう。 ケンケン 1回目 ○ 傍観するだけ。 2回目 3回目 4回目 集団遊び ○ イストリゲーム…反応が遅い。 ○ 「先生イスとりゲームやる？」と聞く。 鬼ごっこ ○ やる気無し。 ○ 手つなぎ鬼・理解できていないが手をつながれているのでなんとかやっている。 ○ まだ理解できず鬼のそばに行く。	○ 保母の方に目を向けるよう言葉かけをしたり、オーバーにやってみせる。 ○ 2本で幅を広げてやる。 ○ 平均台の間をあける。 ○ 1本にする。 ○ 平均台に傾斜をつける。 ○ 体操の後全園児一斉に行う。 ○ 最初から無理かと、皆一斉に「かかしになって。」とバランス取りを行う。 ○ 「Kちゃんもやってみよう」と声をかける。 ○ 全員かかしになれたのでジャンプさせる。 ○ 両足でジャンプさせる。 ○ 皆が庭で遊んでいたのにKだけ部屋に呼び1対1で話し合う。 ○ 体操のあとケンケンをする。 ○ 機敏に動けるようイスとりゲームをする。 ○ 言葉かけを増やす。 ○ 「Kちゃん鬼ごっこやるんだよ」ときそう。 ○ 手つなぎ鬼に替えてみる。 ○ しっかりした子と組ませる。	○ 最初は笑って見ている。 ○ 母親に言われてか翌日より、「Kちゃん体操好きだもん」と笑いながら身体を少し動かす。 ○ 1～2回やったが、何回もやる気はない。 ○ 友達とふざけていてやらない。 ○ やらない。 ○ 他の子は喜び腹ばいになりやるが、本人にその気なし。 ○ 皆につられて走り出すが、ゆっくり走りすぐにやめてしまう。(走りがぎこちない。) ○ 友達を見て不思議そうな顔をしている。 ○ 片足を上げやってみる。できると喜んで何回もやる。 ○ かかしのポーズは喜んでするがジャンプしない。 ○ 相変わらず、かかしのポーズだけ。 ○ ケンケンも始めてしてみせる。 ○ 皆とやりうれしそうに「先生見て」と言う。4～5歩。 ○ ルールもわからず立っているが2～3回やるうちにイスが取れる。(未満児より遅い) ○ よろこび、前回より早く走る。(未満児より早くなる) ○ 大部速く動けるようになる。 ○ 知らん顔で砂遊びをしている。 ○ つかまると手をつないでくれる相手がいるので喜んで走り回るが、つかまえる気はなく、振り回されている。 ○ 未満児と手をつないだがゲームにならなかった。 ○ つかまえる気はないが、振り回され長い間走っている。表情も明るい。	○ 園の様子を母親に話す。 ○ 家で園でやった <u>全てを見せ、弟に先生きどりでやって見せる。</u> 体操 ケンケン 前転など

リラクセーションと緊張をうまく取り入れる事が重要なポイントである。

ハ．肥満児の指導

本人に自覚と努力を促す。食事指導・運動指導を併用する。本人に興味の持てる運動を探してあげる。

ニ．自閉的傾向を持つ子の指導

運動の治療的意味を考え運動遊びのレパートリーの増加・拡大をねらう。

ホ．引っ込み思案な子の指導

人格の尊重と承認を保母・親・仲間から受ける事ができるよう配慮する。競争のみの指導に走らず協同ゲームのようなもので運動の楽しさを発見させる。

運動の内容や方法を統一させなかった為、各園での活動量に差がでてきたようであった。

10月の研究会でテーマに沿って個々に対する具体的な働きかけを行なっている報告が無かった。そこで新たに各受持クラスより上記イ～ホの特徴にはまる子を2～3名抽出し、個人記録を取る事とした。内容は個人に対し能力を引き出す事を意図して行った保母の働きかけと、それに対する子どもの反応である。(表6-①②)

又、森林氏は運動指導は他の領域における指導に比較し直接指導(命令・指図・注意・禁止・叱責・非難)の型にはまりやすい。命令・指図によって動く保育活動は成功につながりづらいつとし、自主性を引き出す間接指導(賞賛・励まし・技持・共感)の導入を多くする事を勧めている。

子どもと接する上で以上の事を確認し合い今後の指導に方向づけを行った。

5 能力の向上

○縄跳び・まりつき

図8は、縄跳び・まりつき2種目の運動能力測定において20回を越えなかった子を4園合わせて月齢分布図に現わしたものである。両種目とも5月の測定結果に比較し11月の測定時にはほとんどの子が20回の達成点を越えている事がわかる。

又、同図で○印は女兒、×印は男児を現わすが、特に縄跳びにおいて5月時の男児に能力の低い子が多い事に気付く。しかし、活動後の11月時にはほとんどの子が20回以上跳べるようになっている。

縄跳び運動の効用の大きさを考えた時に、この結果は大きな意味を持っているものであり、5歳男児においては特に意図して縄跳び運動を与えていく事が好ましいと考える。

○逆上がり

逆上がりの能力測定については、逆上がりの成功率が59年度は64～100%、60年度はそれを多少下回っている(図9)。これは逆上がり能力測定においては、結果を数値で現わす事ができず、分布図を作成できなかった事から能力の低い子がグラフの上に見えてこなかった。このような事から今年度のテーマに沿った運動種目からはずれてしまった事が下降の原因と考えられる。

図 8

昭和60年 運動能力測定結果個人記録分布図下位群

A町全保育園5歳児

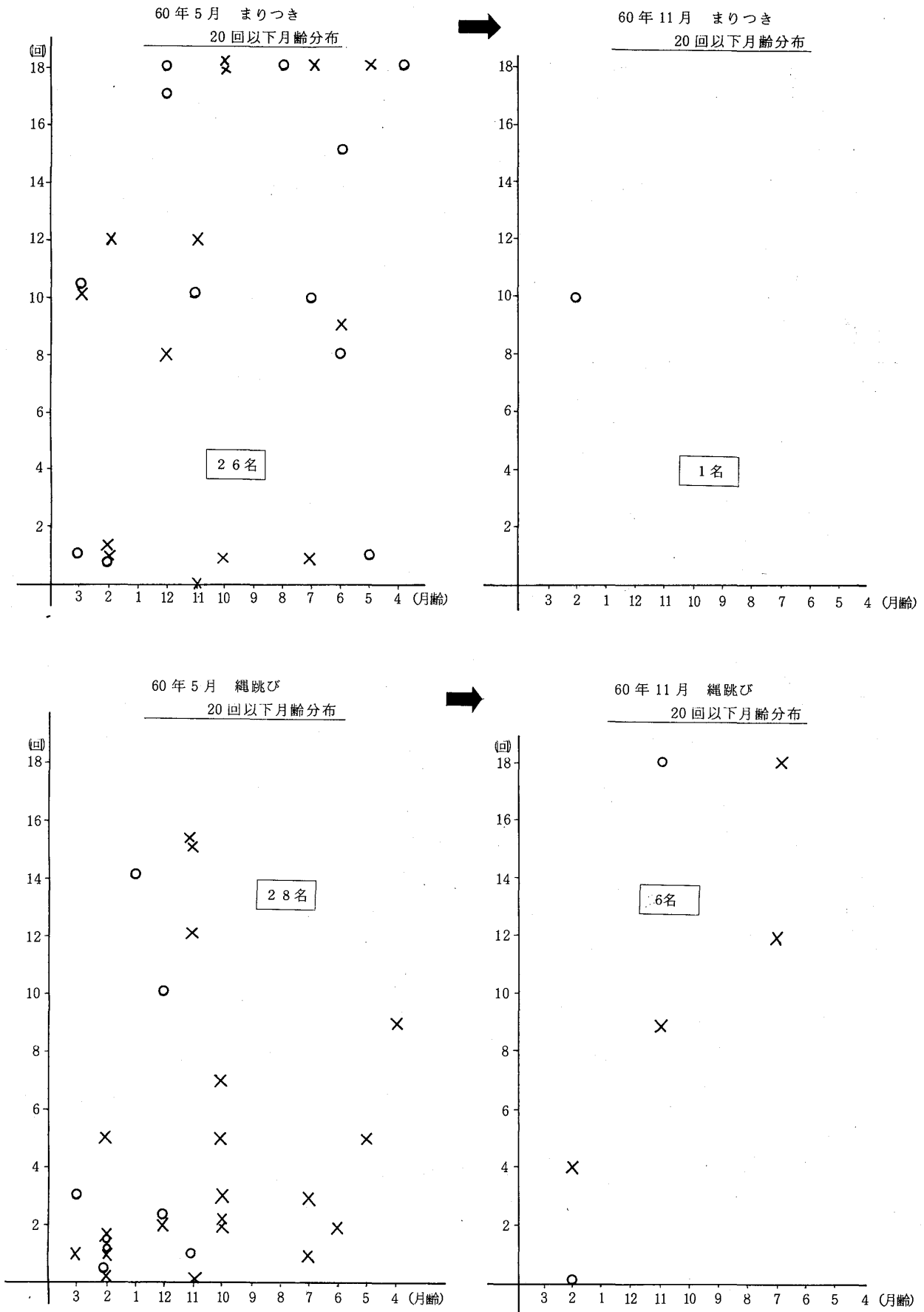
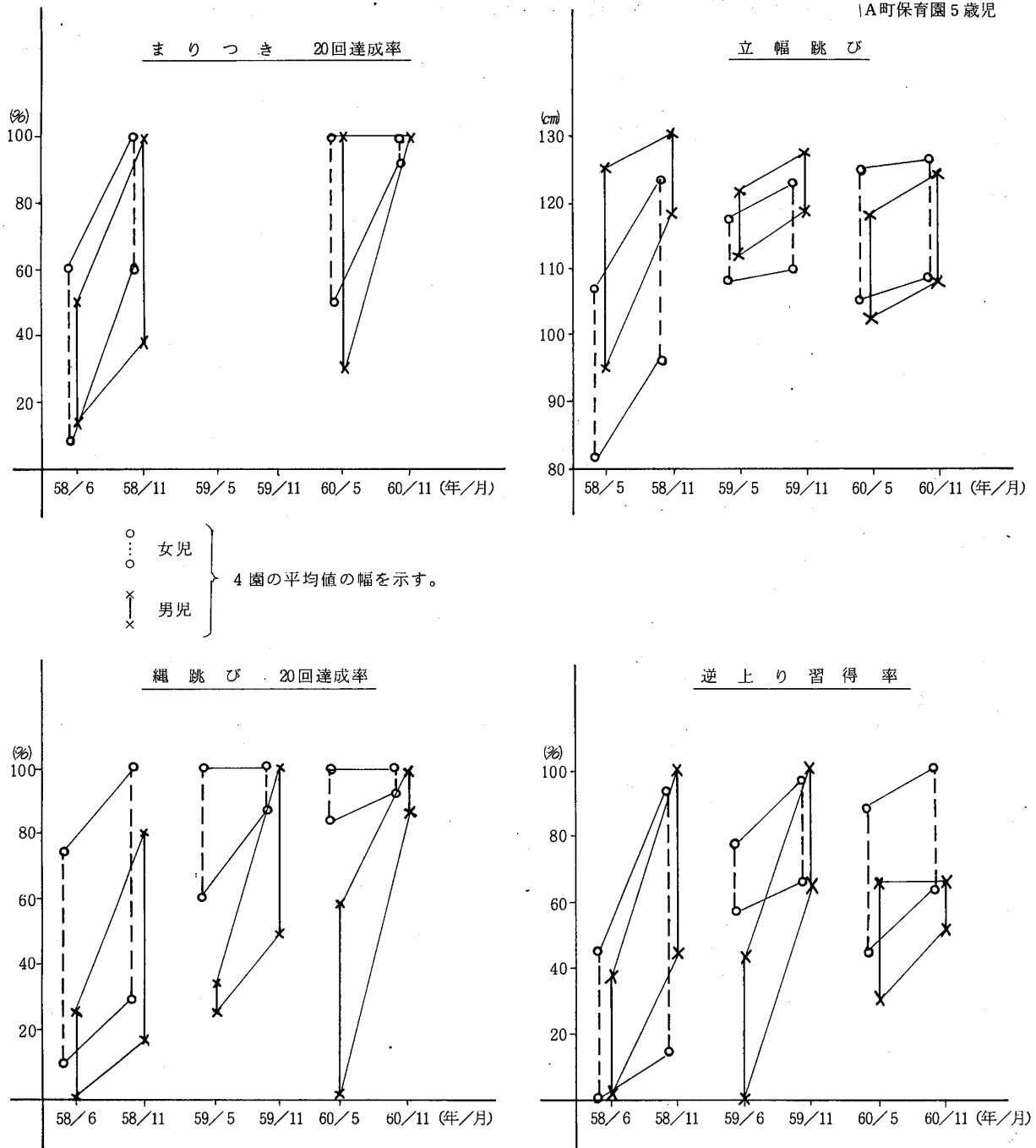


図 9

○運動能力向上、推移 (58年～60年)

IA町保育園5歳児



○連続片足跳び

今年度、能力が下位にある子の引き伸ばしを考えた為、縄跳び・まりつきにおいては達成回数とした20回以上の計測は行なわなかった。しかし個人の能力として上位にある子の伸びはさらに素晴らしいものがあり、それは片足跳びにおいて見る事ができる。

59年度、片足跳びで100mを越えた子が8人おり驚いたが、60年度はさらに伸び100m以上の子が17人、200m以上が2人、330mと361mを跳び続けた子がそれぞれ1人となった。

○25m走・ぶら下がり

この2種目についてはいずれの年度も5月の測定より11月の測定結果が劣っている。これは

11月末の気温の低さがスピード能力や冷たい鉄棒でのぶら下がりの際、精神面でマイナスに働くところが大きかった為と考える。

この他図9にあげたまりつき・立幅跳び・縄跳び・逆上りりの4種目から3年間の能力向上の推移を見てみると、1年ごと全体の能力が上がっており、園活動のレベル向上を裏付けていると考える。

まとめ

3年にわたり運動能力を高める事をねらいとして活動に取り組んできた。

1年目、調整力を高める事をねらいとし、サーキット遊びを取り入れ園別にその能力の向上を見た。各園の特徴が現われ、しかも4園の能力が平均化され向上した事がわかった。

2年目に入り持久力・筋力系の運動が子どもに与える影響を、運動能力以外の面からも見てみた。マラソン実践において能力の弱い子の中に消極的傾向が見られたが、活動に工夫を加える事で積極的に取り組めるようになり、運動能力面でも良い結果が得られた。又、集団遊びを持続的に行い能力向上をねらったところ、運動能力の向上と共に自由活動時の集団遊びへの積極参加、又縦割保育へのスムーズな移行等、運動能力面のみでない多くの効果を得る事ができた。

2年の実践で各能力の引上げに一応の成果が見られた。最終年度は個々とのかかわりの中で、能力の低い子の指導法を探り、能力の引き上げにつなげる事をねらった。勉強会を多く持ち、保育技術の交換や各クラスでの抽出児の個人記録の作成等を行なった。その結果、特に運動技能を数値(回数)で計れる測定種目(縄跳び・まりつき)においては確かな向上につながった。子どもにとっても保育者にとっても能力の獲得がはっきりと読みとれるこれらの種目で目的が達成された事は、大きな喜びと充実感につながった。表6の個人記録表を見てもその様子が伺える。1つ1つの運動を習得していく過程がはっきりと読み取れ、運動技能獲得という事実が子どもに与える喜びは、運動獲得の意味だけではない事が充分理解できる。

各テーマに沿って1年ごと内容を吟味しながら進めてきた。サーキット遊び、マラソン、集団遊びのすべてが、年度ごとに終わってしまうのではなく最終年度まで継続された事は、これらが保育の現状に今すぐ取り入れる事が可能な活動であった事が言えると思う。

今後の課題は、ねらいが達成された縄跳び・まりつきの実践を元に、別の運動技能や基礎運動能力においても対象児全員の能力が高められる運動活動を考え、児童期に向け自ら進んで運動に取り組む子どもの育成をねらい、その基盤となる園内活動の実践に取り組んでいきたい。

〈参考資料〉

「子どもの成長とスポーツのしかた」	武藤 芳昭他
「脳の発達と子どものからだ」	久保田 競
「運動保育の進め方」	森 楸他
「体育科学8」	体育科学センター
「体育測定法」	松井 三雄他